

Крюкова Т. Л.

Костромской государственный университет

РОЛЬ РОМАНТИЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ В СОВЛАДАНИИ С СУБЪЕКТИВНЫМ ОДИНОЧЕСТВОМ У МОЛОДЕЖИ

Серьезные социально-экономические и иные перемены чреваты многими психологическими последствиями. Западные исследователи считают, что уровень одиночества в некоторых бывших советских республиках может быть самым высоким в Европе [3; 6]. Обычно состояние одиночества представляется как двойственная диалектическая проблема – ресурсности бытия и жизнедеятельности субъекта и одновременно его дефицитарности, дезадаптивности (J. Cacioppo, Д. А. Леонтьев, Т. Л. Крюкова и др.). Это особенно ярко проявляется в близких межличностных романтических отношениях, которые, в основном, зарождаются в подростковом возрасте, ярко проявляют себя в юности, представляя собой важный фактор личностного развития, достижения благополучия и социально-психологической адаптированности.

В данном исследовании мы делаем попытку установить влияние опыта / наличия романтических отношений, партнерства у молодых людей на уровень субъективного благополучия личности, в том числе, на переживаемое чувство субъективного одиночества и выбор стратегий совладания с ним. Под одиночеством понимается дефицит в социальных и межличностных отношениях, которые субъект определяет как не удовлетворяющие его потребности. Одиночество является, в том числе, и результатом когнитивно-эмоциональной оценки человеком своей социальной сети или таких социальных связей, отношений, которые количественно невелики и/или качественно неадекватны [1]. Под романтическими отношениями понимаются значимые отношения для партнеров, основанные на сильных положительных или амбивалентных эмоциях, обусловленные сексуальным влечением и выражающиеся в стремлении каждого из партнеров быть уверенным во взаимности чувств.

Мы предположили, что способы совладания с чувством одиночества при наличии или отсутствии романтических отношений в юношеском возрасте различны, а наличие стабильных романтических отношений является фактором совладания с чувством одиночества у молодежи юношеского возраста. В исследовании принимают участие 146 мужчин и женщин в возрасте от 18 до 29 лет, средний возраст – 23 года. Методы исследования: Модифицированная шкала измерения одиночества UCLA Д. Рассела и Л. Э. Пепло (Покровский, 1989); Шкала социального и эмоционального одиночества для взрослых (*SELSA* или *Social and Emotional Loneliness Scale for Adults*), авторы Е. DiTommaso, В. Spinner (1993),

адаптация Т. Л. Крюковой, О. А. Екимчик, 2014; экспресс опросник копинг-стратегий Ч. Карвера (Brief COPE, 1989), интервью¹.

Одиночество связано с основными событиями жизненного пути личности (отделение от родительской семьи, расширение контекста социальных отношений, планирование своего будущего, установление интимно-личностных отношений) и задачами развития личности в юношеском возрасте. Именно в юношеском возрасте появляется целый ряд проблем, среди которых особое место занимают кризис интимности, чувство одиночества и боязнь одиночества. Юноши и девушки ждут понимания и признания своей личности, индивидуальности, испытывают потребность в любви и, как следствие, испытывают потребность в романтических отношениях. Если этого не происходит, они осознают отчужденность от окружающих, даже неполноценность и переживают ее как чувство одиночества, эпизодически возникающее острое беспокойство и напряжение, связанные с неудовлетворенным стремлением иметь дружеские и/или интимные отношения. Это эмоциональное состояние обусловлено реальным или воображаемым неудовлетворением потребности в межличностных отношениях и порождает проблемы в социальном окружении, обостряет возрастные и личностные изменения [2]. Так в нашем исследовании переживания одиночества в семье оказалось, что выраженность состояния одиночества в семье и совладание с одиночеством явно связано с возрастом: сильнее выражено у девушек и юношей 16–18 лет. У взрослых членов семьи зафиксирован более низкий уровень одиночества, чем у подростков, а также по сравнению с подростками, присутствует более высокое эмоциональное благополучие и комфорт ($p < 0,002$). Из этого следует, что подростки острее воспринимают состояние одиночества, чем взрослые. Выяснилось, что большинство молодых людей, стараются максимально заполнить свой день, чтобы меньше времени проводить с семьей, и таким образом, жить «вне проблем», неприятных и связанных с деструктивными взаимоотношениями их родителей. Молодые люди часто ищут эмоциональной поддержки у друзей, компенсируя недостаток эмоциональных связей и поддержки в семье общением также и в виртуальном мире [1]. В исследовании американских ученых молодые люди постоянно балансируют между самозащитой и желанием быть с кем-то в партнерстве, в любовных романтических отношениях. Авторы показывают работу когнитивных механизмов в модели балансирования: риск близости в межличностных отношениях автоматически активизирует обе цели – и желание быть в паре, в романтических отно-

¹ сбор и обработка эмпирических данных проводилась Л. Н. Репиной

шениях и самозащиту. Конфликт целей разрешается участием самоотношения и самоуважения личности (*self-esteem*). Для молодых людей с низкой самооценкой активизация цели быть вместе с партнером приводит к приоритету цели самозащиты и уводит их от ситуаций, в которых необходимо доверять другому и зависеть от своего партнера [5].

Сравнивая результаты данного исследования переживаний субъективного одиночества и способов совладания с ним у людей, имеющих и не имеющих романтического партнера, оказалось: в среднем, у людей, не имеющих романтического партнера, показатели по уровню ощущения субъективного одиночества выше, чем у тех, кто состоит в романтических отношениях ($p < 0,001$). Нами выявлено, что **имеющие** романтического партнера молодые люди, отличаясь меньшей остротой одиночества, в качестве копинг-стратегий используют *юмор, позитивную переоценку, планирование, эмоциональную поддержку*. **Не имеющие** романтического партнера респонденты чаще испытывают состояние одиночества, выбирая в качестве копинг-стратегии *самообвинение*: в своем одиночестве они винят только себя, но не других. Это подтверждает идею о том, что одиночество может быть непродуктивным и опасным состоянием, с которым человек не всегда справляется, и которое само по себе, выступает «дополнительным стрессором», ведя к депрессии [4].

Было показано, что чем выше показатели субъективного одиночества у молодого человека, тем ниже выраженность копинг-стратегии *позитивная переоценка*. Человек, субъективно ощущающий себя одиноким, не способен взглянуть на ситуацию иначе, с позитивной стороны; внутренний дискомфорт мешает позитивному осмыслению/переосмыслению своих переживаний. Также чем выше показатели одиночества, тем реже происходит выбор копинг-стратегии *принятия*: возможно, человек, субъективно ощущающий себя одиноким, не принимает существующую ситуацию, так же как человек, принимающий окружающую действительность и себя в ней, не чувствует себя одиноким.

Таким образом, романтические отношения являются важным фактором в возникновении у респондентов чувства субъективного одиночества, влияющим на его выраженность. Наличие /отсутствие романтического партнера также является фактором совладания или несовладания с чувством одиночества. Выбор стратегий совладания с одиночеством более продуктивен у тех молодых людей, которые состоят в стабильных романтических отношениях (установлены значимые различия в способах совладания между имеющими и не имеющими романтических партнеров молодыми людьми). Следующими исследовательскими вопросами могут быть такие: почему некоторые молодые люди надолго

остаются без партнеров, как им помочь в когнитивно-эмоциональной перестройке собственных представлений, в частности, о причинах собственного одиночества, а также как приобрести более продуктивные и адаптивные поведенческие стратегии.

Литература

1. Крюкова, Т. Л. Когнитивная психология совладания с одиночеством / Т. Л. Крюкова // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. – Т. 19, № 2. – 2013.
2. Неумоева, Е. В. Одиночество как психический феномен и ресурс развития личности в юношеском возрасте. Дисс... канд. психол. наук / Е. В. Неумоева. – Тюмень, 2005.
3. De Jong Gierveld, J. Living arrangements, intergenerational support types and older adult loneliness in Eastern and Western Europe/ J. De Jong Gierveld [et al.] // Demogr Res. – 2012. – Vol. 27.
4. Hawkey, L. C. Aging and loneliness: Downhill quickly? / L. C. Hawkey, J. T. Cacioppo // Current Directions in Psychological Science/ – 2007. – Vol. 16.
5. Murray, S. L.; Derrick, J.L.; Leder, S.; Holmes, J. G. Balancing connectedness and self-protection goals in close relationships: A levels-of-processing perspective on risk regulation / S. L. Murray [et al.] // J. of Personality and Social Psychology. – 2008. – Vol. 94 (3).
6. Yang, K. Age and loneliness in 25 European nations / K. Yang, C. Victor // Ageing Soc. – 2011. – Vol. 31.